

Mats Bjørgum

Bacheloroppgave

Toppidrett og Videregående
Skole/Top-class sport and high
school

NTNU Trondheim

Kurskode: IDRSA2900

Forord:

Innholdet i denne oppgaven står for forfatterens regning.

Da jeg startet på NTNU og Samfunn og idrettsvitenskap høsten 2017 så følte det ut som en evighet til jeg skulle starte og arbeide med Bachelor oppgaven. Igjennom dette studiet så har jeg lært veldig mye som jeg synes er utrolig spennende og lærerikt. Jeg har lært mye om idrett, ulike motivasjonsteorier og det å være trener å ha ansvaret for en gymtime/kroppsøvingstime. Denne oppgaven har vært veldig relevant for meg siden jeg ønsker å arbeide som lærer på idrettslinja i fremtida. Jeg vil takke mine medstudenter og forelesere for veldig interessante diskusjoner som jeg føler at jeg har lært mye av. Det at man lærer av å diskutere med andre igjennom for eksempel en kollokviegruppe er noe som jeg føler at jeg har hatt stort utbytte av igjennom hele studietiden.

Jeg vil også benytte anledningen til å takke min familie for at de har støttet meg igjennom hele denne tiden. De har vært til stor hjelp hele veien og de har gjort alt de kan for at jeg skal prestere så godt som overhodet mulig på de forskjellige eksamenene og på denne bachelor oppgaven. Igjennom mange fine diskusjoner og mange gode innspill så føler jeg at jeg kan nå levere en best mulig oppgave takket være de. Det at 4 elever har stilt opp som intervjuobjekt har jeg satt veldig stor pris på. Det at jeg har fått så mange gode svar av dem og at de har vist tillit ovenfor meg gjør at de har åpnet seg, og at jeg har fått veldig god dybde i de spørsmålene jeg har stilt de.

Avslutningsvis så vil jeg takke min veileder Jorid Hovden for å være en god veileder for meg. Hun har stilt opp når jeg har trengt det, noe jeg setter veldig pris på. Jeg har arbeidet svært selvstendig med denne oppgaven og jeg er godt fornøyd med det resultatet jeg leverer.

Sammendrag Norsk:

I denne bacheloroppgaven som handler om kombinasjonen av idrett og skole for toppidrettselever i den videregående skole, har problemstillingen min vært som slik *«Hva er det som motiverer unge idrettsungdom til å kombinere utdanning og satse på idrett i den Videregående skolen og hvilke utfordringer har de møtt i denne kombinasjonen»?*

Teorigrunnlaget for denne oppgaven har vært indre og ytre motivasjon også har jeg tatt for meg selvbestemmelsesteorien og dens tre psykologiske punkter som er autonomi, kompetanse og tilhørighet. Jeg har også snakket litt om stress og utbrenthet siden jeg har funnet ut at en del elever i den videregående skolen sliter med nettopp dette. Jeg har tatt for meg toppidrett i skolen og hva læreplanen sier om nettopp dette.

Jeg har brukt kvalitativ metode og intervju for å finne svar på denne oppgaven. Jeg har intervjuet fire elever som går siste året på Videregående på idrettslinja og har funnet noen interessante svar på grunnlag av disse informantene. Disse informantene driver med forskjellige øvelser innen friidrett og har satset en del år på idretten sin.

Mine resultater viser det seg at informantene ikke er like motiverte for å satse på idrett nå som de var førsteåret på videregående. Tre av de fire informantene er ikke helt sikker på om de skal fortsette satsingen sin på idrett til høsten og det viser seg at det kun er en av informantene som er helt sikker på at han kommer til å fortsette satsingen. Det viser seg at informantene har gått ifra å være veldig indre motiverte førsteåret på Videregående til å bli mere ytre motiverte i løpet av disse årene. De elsker ikke idretten sin på samme måte lengre og de er mere opptatt av for eksempel premiepengene og andre ting.

En av informantene har også slitt med utbrenthet, skader og diverse sykdom de siste årene og han forteller at dette har gått veldig utover motivasjonen hans.

Det er tydelig at elevene har trivdes veldig godt på idrettslinja, men at noen av informantene forteller at det til tider kan være ganske så krevende med så mange treninger, konkurranser og reising i tillegg til skole. Enkelte forteller at skolen burde vært enda flinkere på å tilrettelegge det slik at det ikke blir mye skole når det er mye på idrettsfronten, og at skolearbeidet blir justert etter idretten.

Sammendrag Engelsk:

In this bachelor's thesis I have done research on the combination of school and sport for high performance sport-students in high school. The issue to be addressed has been "What motivates young sports students to combine school and sports in high school and what problems have they met in this combination?"

The theoretical background is based on intrinsic and extrinsic motivation and I have been taken for me the self-determination theory and the three underground psychological needs about autonomy, competence and relatedness. I have also talked about stress and burnout since I found out that a lot of students struggle with this. I have high performance sports in school and about what the curriculum has been said about this.

I have used qualitative method and interviews to find answers in my research. I have interviewed four different students that go the last year of high school and I have found a lot of different and good answers. These informants are doing various exercises in athletics and have invested several years in their sport.

My results show that my informants are not as motivated for their sports now as they were in their first year of high school. Three of the four informants are not quite sure whether they will continue their focus on sports when fall comes and it turns out that only one of the informants is absolutely sure that he will continue with his sport. Furthermore, it turns out that my informants have gone from being very intrinsically motivated for their sport at their first year of high school to become more extrinsically motivated during the last years. They do not love their sport the same way anymore and they are more motivated for prize money and other things.

One of my informants has also struggled with burnout, injures and various illness in the recent years and he says that this has deeply affected his motivation.

It's clear that these students have enjoyed studying at the sports field in high school but some of the students have told me that it can be a bit challenging with a lot of training, competitions and travelling in addition to a lot of school work. Some say that the school should have been even better at making it so that there isn't too much school when there is a lot on the sports front, and so the school work is adjusted for the sport.

Innholdsfortegnelse:

Forside	1
Forord	2
Sammendrag Norsk	3
Sammendrag Engelsk	4
Innholdsfortegnelse	5
1.0 Innledning	6
2.0 Problemstilling	7
3.0 Teori	8
3.1 Hva er toppidrett	8
3.2 Hva sier læreplanen	9
3.3 Motivasjon	10
3.4 Indre/ytre motivasjon	10
3.5 Selvbestemmelsesteorien	11
3.6 Tidligere forskning på dette området	12
3.7 Hva er Stress/Utbrethet	13
3.8 Kjennetegn på utbrethet	13
4.0 Metode	14
4.1 Valg av metode	14
4.2 Styrker og svakheter ved valgt metode	15
4.3 Kvalitativ forskningsmetode/Dybdeintervju	16
4.4 Valg av informanter	17
4.5 Relabilitet/Validitet	18
4.6 Etske overveielser	19
5.0 Drøfting og resultater	20
5.1 Grunnleggende behov	20
5.2 Behovet for å være kompetent	20-21
5.3 Behovet for tilhørighet	22-23
5.4 Behovet for autonomi	24-26
5.5 Skader, sykdom og utbrethet	26
Avslutning og konklusjon	26-27
Kilder/Litteraturliste	28-29
Vedlegg	30-35

1.0 Innledning:

Temaet for denne oppgaven handler om hva som får ungdommer til å velge å kombinere skole og idrett og hvilke utfordringer dette innebærer. Jeg synes dette temaet er spennende siden jeg selv har vært aktiv innen friidrett og har gått på idrettslinja der kombinasjonen av skole og det å være aktiv innen friidrett kan til tider være ganske så krevende. Mange av mine kompiser har også gått på idrettslinja der det har vært til tider svært utfordrende å kombinere skole og idrett når de har så mange reise døgn i løpet av et år. Det at man har en del skole og det at man reiser rundt på konkurranser og treningssamlinger kan gjøre det til at det å kombinere idretten sin og utdanning kan være en utfordring til tider.

Jeg selv ønsker å bli kroppsøvlingslærer i fremtiden og mener da at dette temaet er ganske så relevant for meg å skrive om. Jeg ønsker å være en bidragsyter for at ungdommer skal få mulighet til å få skole og idrett best mulig tilrettelagt slik at de kan få mulighet til å prestere innen begge disse områdene. For å få gode svar på denne oppgaven så har jeg valgt å få fokus på kvalitativ metode og dybde intervju. På denne måten så får jeg ett innblikk i hva som motiverer ungdommer til å satse hardt innen skole og idrett og hvilke utfordringer som de møter på denne veien. Mine informanter driver med friidrett og fotball så de er i sesong på sommeren. De jeg har valgt å intervjuer er over 18 år og har gått på idrettslinja i noen år så de har erfaring med både skole og det å satse på idretten sin.

Jeg har valgt å se på motivasjon og selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985) og de tre punktene om selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet. Jeg har valgt denne teorien for den er veldig fin i forhold til hva det er som motiverer mine informanter.

Tidligere idrettsutøvere har uttalt til media at det er ikke er mulig å satse på både utdanning og det å satse på idrett, mens noen mener at det er fullt mulig. Jeg ønsker derfor å prøve å finne ut via mine informanter om de føler at dette er mulig. Dette er noe som jeg synes er veldig interessant og jeg er veldig takknemlig ovenfor de informantene som lot meg få intervjuer de. Disse har vært til stor hjelp for meg.

2.0 Problemstilling:

Denne oppgaven handler om toppidrett i skolen og hva som motiverer idrettsungdom til å starte på idrettslinja på videregående og hvilke utfordringer dette kan medføre. Etter litt frem og tilbake og litt god veiledning ifra min veileder Jorid Hovden så har min problemstilling blitt slik:

«Hva er det som motiverer unge idrettsungdom til å kombinere utdanning og idrett og hvilke utfordringer har de møtt i denne kombinasjonen?»

Jeg synes at motivasjon er spennende å se på fordi alle våre handlinger er avhengige av at vi er motiverte eller ikke motiverte for å gjennomføre noe.

I den grad så ønsker jeg å finne ut ifra mine informanter om kombinasjonen mellom idrett og skole er og hvordan dette påvirker elevene. En utfordring for elever i den Videregående skolen er at man er syk, utbrent og skadet. I en artikkel som ble publisert i Namdalsavisa ifra 2015 viser til en undersøkelse at 1 av 3 elever som studerer på toppidrettslinja er skadet eller utbrent. Dette er sjokkerende høye tall (Hovd, 2015). I den anledning så ønsker jeg å finne ut om mine informanter har opplevd dette selv.

3.0 Teori:

I dette teori kapitlet så ser jeg på hva toppidrett er, også ser jeg på hva utdanningsplanen sier om tilpasning til toppidrettsutøvere. Etter dette så skal jeg bruke selvbestemmelsesteorien til å finne ut hva det er som motiverer ungdommer til å satse på både utdanning og idrett. Etter dette så ønsker jeg å se på utbrenthet og stress siden dette er noe elever på videregående sliter med (Hovd, 2015).

3.1 Hva er toppidrett?

Toppidrett kan ha mange forskjellige definisjoner, men jeg har valgt å bruke NIF og Olympiatoppen sin definisjon av toppidrett som er:

«Toppidrett defineres som trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse.»

Denne definisjonen gjelder for alle idretter og sier hva som ligger til grunn for begrepet «toppidrett». NIF sier at en god utvikling av vår toppidrettskultur, verdier, holdninger og god trening vil skapes i samarbeid med idrettsorganisasjonen NIF, særforbundene, idrettskretsene og med et samarbeid med både offentlige og private toppidretts linjer som tilbyr toppidrett vil man sammen skape gode toppidrettsutøvere for fremtiden.

3.2 Hva sier læreplanen?

Utdanningsdirektoratet har laget en egen læreplan for programfaget toppidrett som stiller krav til skoler som tilbyr toppidrett:

Hovedområdet omfatter forhold som er viktige i treningsplanlegging på kort og lang sikt, og produksjon av egne treningsplaner ut fra spesialidrettens krav til planlegging. Treningsplanlegging omfatter også regelverk i spesialidretten, og hvilke holdninger og krav til atferd og livsstil som forventes av en toppidrettsutøver (Utdanningsdirektoratet, 2006).

Formålet med å ha toppidrett i skolen er at vi i Norge har lange tradisjoner innen toppidrett og ved å ha toppidrett i skolen så vil unge idretts utøvere ha muligheten til å utvikle seg innen idretten sin og samtidig kombinere dette med å ta seg en utdanning ved siden av. Det at det har kommet stadig flere skoler i landet som tilbyr toppidrett i skolen vil gjøre det enklere hos idrettsungdom å satse på idretten sin. Igjennom å gå på ei toppidrettslinje så vil ungdom lære seg det å planlegge trening, lage økt planer, ha gode holdninger og verdier som det forventes at en toppidrettsutøver skal ha. Faget toppidrett skal gi utøverne spenning, utfordring og gi elevene en smakebit på hvordan en toppidrettsutøver lever, restituerer, sover og spiser. Ved at de får dette innblikket så får de en pekepinn på hva det er som kreves for å bli en toppidrettsutøver (Utdanningsdirektoratet, 2016).

Opplæringen i programfaget toppidrett kan bidra til at Norge får bevisste idrettsutøvere som kan oppnå gode resultater både regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

Olympiatoppen kom i 2011 med noen krav og prinsipper til skoler som tilbyr faget toppidrett i skolen, disse er:

1. Helhetlig utvikling
2. Utdanningsmessig utvikling
3. Idrettslig utvikling

Disse kravene har som mål å utvikle «24-timersutøveren» og skolen skal i tillegg utvikle idrettsutøveren. Olympiatoppen kan være med på å gi idrettsfaglige råd (Olympiatoppen, 2011).

3.3 Motivasjon:

Motivasjon er et begrep som mange har prøvd å definere. Motivasjon er det som gjør at vi handler mot et mål. Alle handlinger vi gjør er avhengig av at vi er motiverte for den handlingen. Vi skiller imellom indre og ytre motivasjon (Lillemyr, 2007).

3.4 Indre og ytre motivasjon:

Ryan og Deci mener at det finnes to tilnærminger til motivasjon, nemlig indre og ytre motivasjon.

Imsen (2005) mener at indre motivasjon er når individet blir drevet av en indre kraft for en aktivitet. Det som motiverer individet for å drive med nettopp denne aktiviteten er deres nysgjerrighet, interessen og gleden for nettopp denne type aktivitet. Et eksempel på nettopp dette er om det er en utøver som driver på med idretten sin fordi han/hun synes at det er gøy å holde på med nettopp dette.

Ytre motivasjon er når individet blir motivert for en handling eller en aktivitet når man har en form for belønning som motivasjon. Man kan si at individet er motivert med tanke på ytre stimuli som kan for eksempel være en premie som er av typen karakter, medaljer eller en form for anerkjennelse. Man kan kort si at individet er motivert av ytre faktorer og man er nok ikke like motivert for aktiviteten som en som er indre motivert (Imsen, 2005).

3.5 Selvbestemmelsesteorien:

Selvbestemmelsesteorien er en motivasjonsteori som handler om at vi mennesker er indre motiverte for en arbeidsoppgave om vi har dekt disse tre psykologiske punktene, autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 1985).

Punktet som handler om autonomi handler om man har selvbestemmelse til å påvirke avgjørelser som angår man selv. Dette punktet blir tilfredsstilt igjennom involvering og beslutningsprosesser. Man blir mere motivert for å jobbe hardt om man føler at man blir hørt og blir involvert.

Kompetanse er et punkt som handler om at en utøver blir motivert om han eller hun føler at de mestrer oppgaven de skal utføre. Man blir dermed mere motivert for å gjennomføre en oppgave om individet føler at de kan bruke deres kompetanse og ferdigheter for å gjennomføre en gitt oppgave.

Det siste punktet som Ryan og Deci snakker om er tilhørighet. Tilhørighet er et punkt der et individ føler at de er en del av en større gruppe og at de arbeider sammen for å prøve å nå et mål. Når individet er en del av denne gruppa og føler tilhørighet og ansvar så blir man mere motivert for å gjennomføre oppgaven.

3.6 Tidligere forskning på dette området:

Det er tidligere gjort en del forskning på dette området før som handler om skole, idrett og motivasjon. Jeg tar for meg to oppgaver eller undersøkelser som er skrevet om dette temaet. Det er en undersøkelse av Stenseth (2011) og Moseid (2014).

En annen undersøkelse eller oppgave som er skrevet av Stenseth (2011) viser til 6 kvalitative dybdeintervju der elever ved den videregående skole forteller om sine opplevelser og valg i forhold til idrett og utdanning. Teorien rundt denne oppgaven er bygget rundt Ryan & Deci sin selvbestemmelsesteori for motivasjon og valg. Resultatene ifra denne undersøkelsen viser seg at utøverne er negative i forhold til det å kombinere idrett og utdanning. De mener at det å prioritere skole ved siden av å satse på idretten sin tapper de for energi og krefter så de mister fokus på det de mener er viktig som er å prestere på idrettsarenaen. Flere av disse opplever dårlig mestringsfølelse på skolen og de føler at de mangler en viss tilhørighet. Dette er sentralt i forhold til selvbestemmelsesteorien. Det viser seg at med tanke på at de mangler tilhørighet og dårlig mestring så mangler de motivasjon for det som handler om skole. Konklusjonen til Stenseth så viser det seg at tilhørighet og kompetanse er to av de psykologiske punktene i selvbestemmelsesteorien som er viktigst for disse utøverne.

Den andre oppgaven jeg fant er et prosjekt som heter «*De unge elite utøverens helse*» ble startet høsten 2014 og sluttet i 2017 som handler om omfanget av helseplager til unge idrettsutøvere. Siden jeg selv har funnet funn som viser seg at det er mange som sliter med skader, sykdom og diverse plager i den Videregående skole så følte jeg at dette prosjektet var relevant. Førsteklasse elver ved Wang Oslo, NTG Lillehammer og NTG Bærum var deltagere i prosjektet. Alle disse fyllte ut et elektronisk spørreskjema som handlet om treningsbakgrunn og helse. Resultatet var at forekomsten av helseplager var høy blant lagidrettsutøvere ved det første året på VGs ved de norske toppidrettslinjene. Belastningsskader sto for 24 % av skadeomfanget mens 22 % var akutte skader og 9 % prosent var sykdom. Ved at man kan kartlegge dette så kan man kartlegge sammenhengen mellom helseplager, utbrenthet og motivasjon for disse unge toppidrettsutøvere.

3.7 Hva er Stress/Utbrenthet?

Wormnes & Manger (2005) mener at utbrenthet og stress er to begreper som henger ganske tett sammen. De mener at stress over lang tid kan føre til utbrenthet. Elever i den videregående skolen opplever ofte stress fra flere kanter samtidig. Man opplever et press hjemmefra, press på idrettsbanen og press til å prestere på skolen. Dette over tid kan være med på å gjøre at eleven kan oppleve utbrenthet. Stress blir brukt om de ytre påvirkningene som påvirker oss og hvordan vi reagerer på disse ytre påvirkningene. Stress blir definert som en psykologisk og fysiologisk reaksjon som skjer når vi opplever situasjoner som vi blir usikre på om vi har kapasitet til å mestre de krav vi møter. Dersom vi opplever en riktig mengde med positivt stress og føler at vi ligger på utviklingssonen så opplever eleven mestring, men med en gang eleven opplever for mye eller for lite stress i forhold til utviklingssonen så opplever eleven at enten undervisningen ikke gir nok utfordringer og den blir kjedelig eller at det blir for mye stress slik at eleven ikke mestrer verken skolen eller idretten. Så det handler om å finne riktig mengde med positiv stress slik at eleven opplever mestring. Positiv stress handler om usikkerhet som fører til at vi skjerper oss.

Siden stress og utbrenthet henger ganske nøye sammen så er det likevel noen forskjeller. Stress handler både om de ytre påvirkningene ett menneske har og de indre reaksjonene ett menneske har. Utbrenthet derimot brukes når det er utfordringer over tid. Stress brukes i alle mulige kontekster vi opplever, mens utbrenthet oppleves aller mest i arbeidslivet (Roness & Matthisen, 2002).

3.8 Kjennetegn på utbrenthet:

Ifølge Norsk helseinformatikk (2018) så er det fem kjennetegn som kjennetegner utbrenthet:

- Du er helt utmattet
- Du mangler motivasjon
- Du blir fort irritabel og tar lett til tårene
- Du har vondt i kroppen (fysiske smerter, hodepine, hjertebank og kvalme)
- Du glemmer å ta vare på deg selv

4.0 Metode:

I denne delen vil jeg se på hvordan metode jeg har brukt og hvordan jeg har kommet frem til nettopp dette.

Ifølge Larsen (2007) så kan vi se på metode som et redskap. Dette redskapet er en måte å innhente ny type informasjon på og for å få svar på forskjellige typer spørsmål. Å bruke en metode betyr å følge en bestemt type vei for å oppnå et mål. En metode handler om hvordan vi henter informasjon, hvordan vi for tolker denne informasjonen og hvordan vi velger å organisere denne informasjonen.

4.1 Valg av metode:

Når jeg som forsker skal finne ut om jeg skal velge kvalitativ eller kvantitativ metode så kan det handle om et valg som omhandler et ønske om en type forståelse eller forklaring, en nærhet eller avstand til mine informanter. Dette valget handler om jeg ønsker å presentere mine resultater som tall eller tekst. Ved en kvalitativ metode så får man en dypere innsikt i fagfeltet, mens ved den kvantitative metoden så får man en type bredere oversikt over temaet (Tjora, 2017).

Da jeg startet å jobbe med denne bachelor oppgaven så var det veldig viktig for meg å finne et tema som jeg er interessert i. Skole og idrett er to ting som betyr veldig mye for meg personlig. Jeg prøvde etter beste evne og utarbeide en god problemstilling som jeg kunne jobbe ut ifra. Da jeg begynte arbeidet med å finne ut hvilken metode jeg skulle benytte så landet jeg på et kvalitativt intervju siden dette er den beste metoden i forhold til min problemstilling. Denne metoden gjør at jeg får gå litt mere i dybden hos informantene mine enn om jeg har hatt kvantitativ metode. Siden jeg har kvalitativ metode har jeg færre informanter enn i kvantitativ metode og jeg trenger færre informanter. Det er uansett ikke like lett å gå i dybden i kvantitativ metode. I mine resultater så publiserer jeg minimalt med tabeller og grafer og fokuserer heller på å få med utsagn og uttrykk som mine informanter har fortalt.

4.2 Styrker og svakheter ved valgt metode:

Ifølge Kvale (1997) så er det både styrker og svakheter ved de forskjellige forskningsmetodene. I mitt tilfelle som er et kvalitativt intervju så er det hovedsak at et kvalitativt intervju legger opp til en fri samtale der informanten kan snakke i ro og fred og har god tid til å si sine meninger om det gitte temaet. Styrken ved denne metoden er nettopp fokuset på mennesket, en livssituasjon og bruken av ord i stede for tall som gir mere forklaring i dybden på ting i stede for masse tall. Denne samtalen legger opp til fleksibilitet som gjør at forskeren har muligheten for å oppklare de mulige misforståelsene som kan oppstå i løpet av intervjuet. Det er en stor fordel at intervju situasjonen foregår på samme sted der både informanten og jeg som forsker er. Dette er en styrke og det blir enklere å opprettholde tillit til meg som forsker når vi er på fysisk samme plass. Det blir enklere for meg som forsker å lese kroppsspråket til informanten og jeg legger godt merke til hvordan informanten reagerer på de ulike spørsmålene.

Fleksibilitet kan være en svakhet i selve intervju situasjonen. Det at man kan bli spontan å komme med spørsmål underveis i intervjuet som man ikke har planlagt på forhånd. Fleksibilitet og ledende spørsmål kan påvirke svarene jeg får og datainnsamlingen. I selve analysen når jeg skulle transkribere intervjuet så er det viktig at jeg er i et nøytralt ståsted. Det at jeg ikke lar mine egne synspunkter være med på å påvirke intervjuet og har hele tiden fokuset rettet mot informanten sine synspunkter (Kvale, 1997). En annen svakhet ved denne metoden er det at et kvalitativt intervju kan være litt tid krevende. I hovedsak beregnet jeg 20-30 minutter per intervju, men et av intervjuene tok opp mot 45 minutter når informanten hadde mye på hjerte. Dette kan også være en styrke siden informanten kommer inn på flere svar angående temaet mitt.

Kvale mener at det at intervjuet er subjektivt er bra siden da får man frem flere nyanser enn om vi har en mere objektiv kvantitativ metode. Igjennom samtalen i intervjuet så får man frem flere variasjoner og nyanser som ikke kommer frem i en kvantitativ undersøkelse.

4.2 Kvalitativ forskningsmetode/Dybdeintervju:

Siden jeg i denne oppgaven ønsker å se på hva som motiverer utøvere til å satse på idretten sin ved siden av å gå på skole, og hvilke utfordringer dette fører med seg så har jeg valgt å bruke kvalitativ forskningsmetode og dybdeintervju for å finne svar på dette. Kvalitative forskningsmetoder er preget av følsomhet ovenfor konteksten den gjennomføres i, og man er ofte tett på den man «forsker på» (Tjora, 2017, s.15). Dette mener jeg vil være med på å styrke oppgaven min og gi meg gode svar i fra informantene mine. Dybde intervju er den mest utbredte datagenereringsmetoden innenfor forskning på kvalitative forskningsmetoder. Målet med dybdeintervju er i hovedsak å skape en situasjon som er en fri samtale som handler om at forskeren får svar fra informanten ved noen spesielle temaer som forskeren har bestemt på forhånd. Ved at man lar informanten får tid til å reflektere ovenfor noen temaer og ulike spørsmål så skaper man en god stemning og en fin situasjon (Tjora, 2017, s.113). Spørsmålene jeg har lagt opp til i intervju guiden min vil være med på å påvirke problemstillingen min slik at jeg får svar på det jeg ønsker å få svar på.

Jeg som intervjuer vil gjennomføre intervjuet hvor informantene ønsker. Siden disse er ganske opptatt med både skole og idrett er det viktig at jeg er fleksibel og imøtekommende. Siden jeg mener at det er best å gjennomføre intervjuet ansikt-ansikt og ikke over telefon så er dette noe jeg mener er med på å skape en bedre tillit mellom meg som forsker og informantene mine.

4.3 Valg av informanter:

Når jeg skulle finne informanter til oppgaven min så er det viktig å finne informanter som er relevante i forhold til oppgaven og problemstillingen min. De jeg har valgt er veldig sentrale siden de kombinerer utdanning ved siden av skolen. Siden jeg selv har gått på idrettslinja og prøvd å kombinere idrett og skole så har jeg en del kontakter ved noen av skolene som gjør prosessen ved å finne informanter litt lettere for meg. Ved god hjelp fra noen av lærerne gikk denne prosessen veldig greit for seg og jeg kom ganske greit i kontakt med informanter som ville la seg intervju og hjelpe meg med denne oppgaven.

Siden mine informanter er aktive idrettsutøvere gjør at de ikke har tid til å treffes for intervju hele tiden. Dette kan være en utfordring, men jeg er veldig fleksibel og lot informantene bestemme når og hvor de ville la seg intervju. Jeg prøvde å gjøre avtaler med informantene enten rett etter skoletid eller etter trening på kveldstid. For meg personlig så var det veldig viktig at jeg gjennomførte disse intervjuene ansikt til ansikt slik at informantene og meg selv får en mere formell kontakt. Det blir for meg ganske upersonlig om jeg skal gjennomføre dette intervjuet over for eksempel over telefon.

Mine informanter kommer ifra samme skole og driver på med friidrett. De har begge sesong på sommeren så når jeg gjennomfører disse intervjuene så er disse utøverne midt i oppkjøringen til en ny sesong. Alle disse informantene går siste året på Videregående og har derfor mye erfaring ifra tidligere år på VGs som handler om skole og idrett. Mine informanter er alle sammen gutter. Jeg prøvde i starten og prøve å få tak i jenter, men de jentene jeg spurte sa at de ikke var veldig interesserte å bli intervjuet. Akkurat dette har jeg stor respekt for. Guttene jeg spurte derimot var veldig interesserte å bli intervjuet og stilte gjerne opp for meg. Det at alle disse driver med friidrett og jeg selv gjør det så er det greit i forhold til at jeg kjenner veldig godt denne idretten og jeg vet selv hva som må til av trening for å komme på et brukbart nasjonalt nivå.

4.4 Relabilitet/Validitet:

Relabilitet handler om hvor nøyaktig eller pålitelig undersøkelsen er (Larsen, 2010).

Siden jeg benytter meg av kvalitativt dybdeintervju der mine informanter kombinerer utdanning og idretten sin så er de veldig nøyaktige eller pålitelige i forhold til min problemstilling. Dette er med på å styrke min relabilitet i oppgaven. Jeg har også hatt litt kjent skap til noen av informantene jeg har intervjuet noe som er med på å påvirke min relabilitet i oppgaven. Siden jeg har litt bekjent skap med noen av informantene så kan dette være med på å påvirke svarene deres i noen grad fremfor om jeg ikke har kjent de i det hele tatt. Som for eksempel at jeg har intervjuet en fremmed person så er det kanskje ikke like lett for han/hun å dele sine erfaringer med en fremmed. Jeg var ganske tydelig på at jeg ønsket så ærlige svar som overhodet mulig og at jo mere ærlige de var med meg jo bedre relabilitet ble det på oppgaven.

I kvalitativ forskning så er validitet eller gyldighet det at man har undersøkt det man skal undersøke. Gyldigheten i et intervju handler om at man har forstått det informanten har sagt. Dette kan for eksempel være at jeg som forsker stiller oppfølgingsspørsmål der jeg ber informanten gjenta svaret sitt eller at jeg sier «*Har jeg forstått deg riktig når du sier at*». Dette er med på å sørge for at jeg har skjønnet svaret til informanten så at intervjuet er av sterkere validitet. Det skal være en sammenheng imellom det man undersøker og de dataene man får inn (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg lar informantene mine få muligheten til å lese igjennom intervjuet etter at jeg har fin skrevet det. Dette er med på å avdekke svakheter og misforståelser jeg kan ha gjort når jeg har jobbet med de forskjellige intervjuene og dette er med på å skape en god gyldighet i oppgaven. Noe som også kan være med på å påvirke oppgaven min sin gyldighet er det at jeg har utformet intervju guiden min selv og fått noen innspill ifra veilederen min. Dette kan være med på å gjøre meg litt «blind» om jeg treffer på oppgaven min og om jeg stiller de riktige spørsmålene i forhold til problemstillingen min. Etter at jeg har fått litt hjelp ifra min veileder så tenker jeg at jeg har stilt de riktige spørsmålene i forhold til det jeg ønsker å få svar på. Dette er med på å styrke min oppgave sin validitet. Jeg har hele tiden prøvd å være veldig bevisst at de spørsmålene jeg stiller informantene mine er veldig relevante i forhold til det jeg ønsker å finne svar på.

4.5 Etiske overveielser:

Alle mine informanter har undertegnet et samtykkeskriv før de har deltatt på dybdeintervjuet. Jeg har også informert alle sammen før prosjektet om deres personvern og at de har mulighet til å trekke seg underveis i intervjuet. Jeg ser også viktigheten av at jeg som forsker må følge de retningslinjene som er satt av NSD når det gjelder taushetsplikt, personvern og anonymisering av de som blir forsket på. Siden mange som driver med idrett er kjente personer i media så er det viktig for meg at de jeg intervjuer er 100 prosent anonymisert, slik at ingen har mulighet til å gjenkjenne disse personene. Jeg lar mine informanter se over det ferdige intervjuet når jeg har skrevet det ferdig så de har muligheten til å kommentere om det er noe de ikke er fornøyd med.

5.0 Drøfting og resultater:

I denne delen av oppgaven så vil jeg presentere noen av de mest interessante og viktigste resultatene ifra datainnsamlingen jeg har gjort. Gjennom min forskning så har jeg funnet ut at det er forskjellige ting som motiverer idrettsungdom til å satse på både skole og idrett. Det er også flere utfordringer elevene har møtt i denne kombinasjonen. Jeg kommer til å se på hva som motiverer mine informanter og hvilke utfordringer de har møtt på. Jeg kommer også til å ta for meg de grunnleggende psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien når jeg skal drøfte resultatene jeg har funnet.

5.1 Grunnleggende behov:

Deci & Ryan (1985) mener som jeg har nevnt tidligere at det er tre psykologiske punkter som er nødvendig for å oppnå indre motivert atferd. Disse punktene er behovet for selvbestemmelse/autonomi, tilhørighet og kompetanse.

5.2 Behovet for å være kompetent:

Punktet som handler om å være kompetent eller kompetanse handler om at individet får vist sin kompetanse, slik at de mestrer oppgaver som er best mulig tilpasset slik at individet føler mestring (Deci & Ryan, 2000).

Resultatene viser at alle mine informanter føler at de har kompetanse på idrettsbiten og at mestrer oppgaver som de møter i idrettssammenheng på en god måte slik at de føler en form for mestring.

«Jeg følte at jeg var flink til dette og idrett generelt og jeg følte jeg hadde et talent for å drive med nettopp denne idretten. Valget sto som sagt mellom fotball og friidrett, men siden jeg følte at jeg var flinkere til å løpe enn å spille fotball så valgte jeg løping. Jeg synes uansett at løping er en enklere ting og drive med, det krever ikke like mye som for eksempel fotball og taekwondo». (Informant 1)

Som informant 1 sier så føler denne personen at han har mestret idrett generelt veldig godt. Denne informanten har vært innom flere forskjellige idretter opp igjennom oppveksten, men

følte at han hadde et ekstra talent for nettopp friidrett og løping. Løping er enkelt og krever ikke like mye på utstysfronten.

Informant 2 forteller om en ekstrem indre motivasjon for å prestere på sitt aller ypperste. Denne informanten forteller om at den første gangen han fikk representere Norge i Nordisk juniorlandskamp var en stor begivenhet for han og at han fikk oppleve mestring i form av en veldig god plassering i et internasjonalt mesterskap.

«Jeg valgte å spesialisere meg i denne idretten fordi jeg føler jeg har et enormt potensial som ikke har kommet fram enda! Jeg er motivert for å gjøre jobben som må til for å bli en friidrettsutøver på internasjonalt nivå! Etter at jeg representerte Norge i Nordisk juniorlandskamp fikk jeg en enorm mestringsfølelse etter å ha prestert på mitt aller ypperste».
(Informant 2)

Det informanten forteller her er at han blir ekstremt motivert av å få æren av å representere Norge internasjonalt og det at han får vist sin kompetanse som er et av punktene i selvbestemmelsesteorien. Han blir motivert av gode resultater også er han veldig indre motivert for å drive med denne idretten. Så Informant 2 er både indre og ytre motivert for å satse på idrett ved siden av å gå på videregående skolen.

På skolebiten så forteller både informant 1 og 2 mye av det samme. De føler at de mangler litt kompetanse for å prestere på dette området siden de har satset hardt på idrett og dette tar mye av deres tid.

Informant 1 sier:

«Har stort sett igjennom videregående prioritert idrett fremfor skole og tatt litt lett på skole jobbinga. Jeg har ikke alltid følt at jeg har mestret skolen like bra som idretten. Siden jeg har ganske mange treninger i uka så er jeg ofte sliten når jeg kommer hjem om kvelden og orker derfor ikke å jobbe like tøft med skole arbeid. Skolen har nok blitt litt ned prioritert på grunn av idretten».

Idretten har tatt mye av tida til denne informanten og han føler at han ikke har mestret skolen like bra som han har mestret idrett, men han forteller at han har vært litt mere fokusert på skole det siste året med tanke på at han går siste året på vgs.

Informant 2 sier ikke så mye om kompetanse innen idretten, men han prøver å gjøre så godt som overhodet mulig på begge områdene, men at idretten har første prioritet.

Funnene på informant 3 og 4 var også ganske like og de fortalte at punktet om kompetanse i forhold til skole har økt litt i løpet av videregående. Begge var veldig indre motiverte og følte på kompetanse innen idrett da de startet på videregående, men de har slitt med diverse ting som skader og utbrenthet de siste årene og har ikke fått vist seg frem på idrettsarenaen som de selv ønsker. Dette gjør nok at de føler på mangel av kompetanse innen å prestere.

5.2 Behovet for tilhørighet:

Tidligere forskning viser til at punktet om tilhørighet er det psykologiske punktet som verdsettes høyest (Stenset, 2011). Dette handler om at man føler seg knyttet til andre mennesker og det at man føler at man tilhører et sosialt miljø (Lillemyr, 2007).

Resultatene viser til at punktet om tilhørighet er veldig viktig for både informant 1 og informant 2. De snakker om at miljøet i friidrettsgjengen er veldig bra og at de er en veldig sammensveiset gjeng og det er preget av mye latter og humor innad i gruppa. De viser til at god humor og en bra gjeng er viktig med tanke på motivasjonen.

«Det er uten tvil miljøet. Det er et kjempe bra miljø og man møter mennesker som er lik seg selv når man starter første året og er motivert for å satse. Hadde det ikke vært for det gode miljøet så hadde jeg nok ikke orket å satse like hardt som jeg har gjort» (Informant 1)

Informant 1 snakker om at det gode miljøet er veldig viktig når det gjelder å satse. Man møter mennesker som er lik seg selv og som er motivert for å satse. Informant 1 forteller at det gode treningsmiljøet gjør at han blir litt mere motivert for trening og at han har noen å trene med. Det er tydelig at det er viktig for denne informanten å tilhøre et godt treningsmiljø og at det er et viktig punkt for at han skal orke å satse så hardt. Det samme funnet har også Stenset (2011) funnet i sin oppgave om at punktet om tilhørighet verdsettes veldig høyt av utøverne, så dette stemmer veldig godt med tanke på det informant 1 sier.

Informant 2 snakker også om miljøet som en viktig årsak.

«Miljøet hos friidrettsgjengen på idrettslinja er toppers og det er mye latter, men også mye alvor og treningsrettet. Det er gøy å være med folk som har samme interesse som det du har. Man kan snakke mer åpent med folk da uten å stille spørsmål om hva folk prater om osv.» (informant 2)

Han forteller at siden friidrettsgjengen er en utrolig sammensveiset gjeng som har like interesser gjør at de blir godt kjent og at det er mye latter og humor innad i gruppa, men at det også er mye alvor når det trenes. Videre forteller informanten at idrettsmiljøet i klubben hans er veldig bra og at det alltid er god stemning mellom utøverne som gjør at treningene blir mye artigere å være med på. Det er tydelig at miljøet og det å føle tilhørighet er svært viktig også for informant 2. Han skryter av at han alltid har vært i et godt miljø og at dette er veldig viktig med tanke på at han skal prestere. Dette bekrefter igjen funnene til Stenset (2011).

«Idrettsmiljøet i klubben jeg er i er veldig bra! Alle kommer godt overens med alle og det er alltid god stemning på trening, som igjen gjør at treningene blir artigere å drive med. Et godt miljø er viktig med tanke på å prestere mener jeg» (informant 2)

For informant 3 og 4 så viser det seg at de tenker likt på punktet om tilhørighet. Det sosiale er viktig, de har fått gode venner igjennom idretten.

«Idretten har gitt meg venner for livet, så uansett hva som skjer i fremtiden så kommer jeg nok til å ha kontakt med de» (Informant 3)

«Jeg har møtt så mange fine folk innen idrettssammenheng, vi har nesten blitt som en liten familie og jeg er ganske sikker på at vi kommer til å ha kontakt etter Videregående å» (Informant 4).

Idretten har gitt disse venner for livet og de sier at uansett hva som skjer etter videregående så kommer de nok til å holde en viss kontakt.

5.3 Behovet for autonomi:

Ryan og Deci (2002) definerer autonomi (selvbestemmelse) som om at det er utøverne selv som er opphavet eller kilden til sine egne handlinger basert på egne interesser eller verdier. Når en utøver opplever autonomi så vil det si at han/hun har valgmuligheter og handler ut ifra sine egne tanker og sine egne ønsker (referert i Stenset, 2011).

Resultatene jeg har funnet ifra punktet om autonomi er at disse utøverne som driver med individuell idrett opplever til en viss grad av selvbestemmelse. Som informant 1 sier så føler han at han har stor grad av selvbestemmelse igjennom videregående, men at nå til sommeren når han er ferdig så er det ikke så stor grad av selvbestemmelse om han fortsetter. Han legger veldig vekt på at det er ytre faktorer som bestemmer om han skal fortsette satsingen og ikke sin egen selvbestemmelse.

«Jeg er veldig usikker, siden jeg er ferdig med VGs nå til våren så er jeg enda litt i tvil hva som skjer til høsten. Om jeg kommer inn i militæret så kommer jeg nok til å trappe ned satsingen betraktelig, men om jeg begynner å studere så kommer jeg nok til å fortsette satsingen til en viss grad» (informant 1).

Siden denne informanten har blitt mindre indre motivert de siste årene så viser han ikke like stor grad av selvbestemmelse over hva han ønsker å gjøre i forhold til sin egen satsing. Det er ytre forhold som om han kommer inn i militæret som er avgjørende. Så informant 1 viser liten grad til selvbestemmelse og legger vekt på ytre faktorer når det gjelder fremtiden.

Informant 2 derimot viser til veldig stor grad av selvbestemmelse. Han føler at han er flink til å prioritere på både skole arenaen og på idrettsarenaen.

«Jeg prioriterer skole når det er enten framføringer, tentamener eller eksamener. Jeg prioriterer idrett når det er store mesterskap eller om jeg har vært så heldig å bli tatt ut til å representere Norge i nordisk landskamp. Jeg føler at jeg kan legge opp hverdagen slik jeg ønsker det og at jeg kan bestemme mye selv» (Informant 2)

Han sier at han er flink til å prioritere skole når det nærmer seg eksamenstid og mye å gjøre på skolen, og at han prioriterer idrett når det nærmer seg store konkurranser. Her forteller han om at han er flink på punktet om selvbestemmelse og at han føler at han er veldig selvbestemt. Idrettsutøvere som driver med individuell idrett er ofte flinke til å legge opp sin egen hverdag

slik at man kan prestere på best mulig måte på både skole og idrettsarenaen forteller denne informanten. Jeg merker veldig godt at idretten er det viktigste for denne informanten.

Informant 3 forteller at skolen er flink på tilrettelegging av skole og idrett, men at han føler liten grad av selvbestemmelse i forhold til frister på innleveringer om han har vært borte på stevner eller treningsleirer.

«Skolen er flink på tilrettelegging i de fleste fag, men jeg skulle gjerne ønske de var litt snillere med utsettelse på noen oppgaver hvis man har være bortreist på stevner/ treningsleir. Jeg føler liten grad av selvbestemmelse og føler jeg har lite jeg skulle ha sagt når det er innleveringsfrister. Dette er litt synd synes jeg» (Informant 3)

Det er synd at skolen ikke er flinkere på å justere innleveringsfristene om man har vært på reisefot og vært ute på konkurranser mener informanten. Dette mener informanten er litt synd at han får så liten selvbestemmelse når han går på en skole som er tilrettelagt nettopp slik at de skal få muligheten til å prestere innen både skole og idrett. Han mener at skolen burde vært flinkere til å kunne utsette innleveringsfrister om man har vært mye bortreist over en periode.

Informant nummer 4 forteller at siden han har slitt med utbrenthet i ei ganske så god stund så har han hatt veldig god tid til skolearbeid. Han trener for tiden veldig lite og forteller at han føler han har god selvbestemmelse i hverdagen. Han forteller også at det er synd at han har slitt så mye den siste tiden at han ikke kan trene som han ønsker, men at det er ytre faktorer som handler om når han blir frisk som avgjør når han kan komme tilbake til idrettsarenaen.

«Det er synd om jeg må gi meg med toppidrett fordi kroppen min ikke tåler det, motivasjonen min blir stadig dårligere når jeg stadig får tilbakeslag. Jeg føler liten grad av selvbestemmelse over kroppen min og idretten når jeg ikke kan trene som jeg ønsker» (informant 4).

Informant 2 er mere selvbestemt enn informant 1 og 3. Informant 1 og 3 viser ikke like stor grad av selvbestemmelse som informant 2. Informant 4 forteller om en viss grad av selvbestemmelse, men nevner at det er synd viss han må gi seg med idrett på grunn av helsen og at kroppen ikke tåler hardkjøret som må til for å bli skikkelig god.

Informantene sine svar på selvbestemmelse innen skole er hovedsakelig at de er ytre motiverte for skolegang. De føler at skole er noe alle må ha og at det og bare satse på idretten sin ikke nødvendigvis gjør de til bedre idrettsutøvere. Det er greit å ha gjennomført videregående om man for eksempel blir skadet og ikke lykkes med idretten sin. Flere av

informantene forteller at det ikke er enkelt å leve av bare idretten sin og at det er lurt å ha en utdanning i bunn. De viser til at de kan være ganske selvbestemte når det gjelder idretten sin, men at på skolen så er det veldig begrenset når det gjelder punktet om selvbestemmelse. Dette punktet er veldig ytre regulert og gir informantene liten grunn til selvbestemmelse.

5.4 Skader, sykdom og utbrenthet:

Siden en av mine informanter har fortalt om at de har opplevd utbrenthet som en utfordring ved å kombinere idrett og utdanning er dette noe jeg ble litt nysgjerrig på. I en artikkel Namdalsavisa publiserte 5.12.2015 viser til en undersøkelse der 1 av 3 elever som har valgt toppidrett i den videregående skolen sliter med skader eller sykdom.

Likheten imellom mine funn og funnene i denne artikkelen er at utøverne vet ikke hvor lang tid det vil ta før de kommer tilbake ifra skader eller sykdom. Siden jeg har en informant som opplever sykdom, skader eller utbrenthet så er dette tydeligvis et problem. Elevene jeg intervjuet fortalte at mye skolearbeid over lang tid kombinert med mye idrett og treninger gjorde at de opplevde at de ble veldig slitne. Siden informant nummer 4 har slitt så mye som han har gjort så er han usikker på fremtida si som idrettsutøver. Her er det tydelig at skolen bør være flink til å følge opp vær eneste elev på en god måte slik at slike ting kan prøve å unngås. Skolen bør være flink til å følge læreplan målene og sørge for at det ikke blir for mye skole og idrett samtidig. Siden disse elevene går på ei idrettslinje som tilbyr fire år med videregående skole så bør det uten tvil være mulighet for å sørge for at denne kombinasjonen ikke blir for mye for hver enkelt utøver.

6.0 Avslutning og konklusjon:

Målet med denne oppgaven var å se hva det var som motiverer ungdom til å satse på både skole og idrett. I diskusjonsdelen ble utsagnene til informantene mine satt opp mot de grunnleggende psykologiske punktene i selvbestemmelsesteorien for å se hva det er som motiverer de.

Resultatene jeg har fått ifra mine informanter er ganske forskjellige. 1 av informantene er veldig motivert for videre satsing, mens de andre 3 er dessverre ikke like motiverte lengre for å satse på idretten sin. Punktet om tilhørighet viser seg å være det viktigste for mine

informanter i forhold til det å satse. Det sosiale og det å ha ei bra treningsgruppe er definitivt veldig viktig for alle sammen. Det nest viktigste punktet er punktet om kompetanse. Det at utøverne føler en form for mestring innen idrett og skole blir sett på som ganske så viktig for informantene. Det siste punktet om autonomi/selvbestemmelse viser seg å være det punktet informantene setter nederst.

Når det gjelder motivasjonen for skole så er det tydelig at det er ytre faktorer som motiverer informantene. Hovedårsaken viser seg å være det å få en god karakter. Informantene forteller også at siden de går det siste året på videregående så er de mere motiverte for å avslutte videregående med greie karakterer. Da de startet det første året på Videregående var idretten det viktigste for de og hadde førsteprioritet, men siden flere av elevene ikke har fått de resultatene innen idretten de ønsker så har de begynt i løpet å tenke mere på fremtiden og det å prestere på skolen. Friidrett er en idrett som det er vanskelig å leve av og flere av informantene har begynt å tenke på hva de ønsker å studere og hvilken jobb de ønsker i fremtiden.

Så min konklusjon vil være at det er det sosiale spiller en viktig rolle for hva som påvirker motivasjonen for å satse på både idrett og skole. For det andre så er følelsen av å mestre en viktig del av deres motivasjon.

Kilder/litteraturliste:

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Hentet fra:
<https://psycnet.apa.org/record/2008-10897-002>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. Hentet fra:
https://www.researchgate.net/publication/233896840_Intrinsic_Motivation_and_Self-Determination_in_Human_Behavior
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. Hentet fra:
<http://www.anitacrawley.net/Resources/Articles/Deci%20and%20Ryan.pdf>
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). *The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Hovd, Svein (2015). *Hver tredje elev er syk eller skadet*. Hentet fra:
<https://www.namdalsavisa.no/arkiv/2015/12/01/Hver-tredje-elev-er-syk-eller-skadet-13388746.ece>
- Utdanningsdirektoratet. (2006). *Læreplan i toppidrett - valgfrie programfag i utdanningsprogram for idrettsfag*. Hentet fra: <https://www.udir.no/kl06/IDR5-01/Hele/Formaal/>
- Imsen, G. (2005) *Elevens verden: Innføring i elevens verden* (4 utgave) Oslo: Universitetsforlaget
- Kvale (1997) *Det kvalitative forskningsintervju* (1. Utgave) Gyldendal AS
- Kvale, S & Brinkmann, S. (2015) *Det kvalitative forskningsintervju* (3.Utgave) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS, 2009
- Kvam, M (2018, 28. Mars) *Utbrenthet* Hentet fra:
<https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/utbrenthet/>
- Larsen, A.K. (2010) *En enklere metode: Veiledning i samfunnvitenskaplig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget
- Lillemyr, O.F. (2007) *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget
- Moseid, N.F.H (2014) *Den unge eliteutøverens helse*. Oslo: Norges Idrettshøgskole

- Olympiatoppen (2013) «*Toppidrettsstatus*» Hentet fra:
https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/utdanning_og_karriere/toppidrettogstudier/naar_du_har_soekt/media47365.media
- Roness, A & Matthisen, S (2002) *Utbrent krevende jobber - gode liv?* Bergen: Fagbokforlaget
- Stenseth, G (2011) *Toppidrett og utdanning. Selvbestemmelsesteorien betydning for utøvernes valg* (Masteroppgave) hentet fra:
https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/268318/431030_FULLTEXT01.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tjora, A (2017) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. Utgave) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS, 2017
- Wormnes, B. og Manger, T. (2005). *Motivasjon og mestring*. Bergen: Fagbokforlaget.

Vedlegg:

Samtykkeskjema:

Din deltakelse i forskningsprosjekt knyttet til bacheloroppgave om «Toppidrett i videregående skole»? ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU

Vi takker for at du har sagt deg villig til å delta i et forskningsprosjekt for bacheloroppgave ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Instituttets bachelorstudenter skriver en oppgave som innebærer analyse av intervjuer. Mitt formål med denne oppgaven er å se på hva det er som motiverer ungdom til å kombinere utdanning ved siden av å kombinere idrett og hvilke utfordringer dette fører med seg?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er kontaktet som deltaker i dette prosjektet på basis av at du er toppidrettselev i videregående utdanning.

Hva innebærer det for deg å delta?

Du blir invitert til et intervju som varer mellom 20 og 30 minutter. Du kan selv velge passende sted for intervjuet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes [23.06.2019]. Alle dine personopplysninger vil bli slettet innen prosjektslutt.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

På oppdrag fra NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Prosjektet skal avsluttes senest 23.06.2019.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, ved ansvarlig for emnet Idrsa2900 og Idrsa2901, Nils Petter Aspvik, tlf 92 64 80 33, nils.petter.aspvik@ntnu.no
- NTNUs personvernombud: Thomas Helgesen, tlf 93 079 038, thomas.helgesen@ntnu.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig: Nils Petter Aspvik

Student: Mats Bjørgum

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «**Toppidrett i videregående skole**»? og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i dybdeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til anonymisering, innen 1 måned etter gjennomført intervju.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide:

Oppvarmingsspørsmål:

- Fortell kort om deg selv? Alder, idrettsmiljø etc

- Bor du langt unna skolen?

- Fortell litt om din idrettskarriere?

- Hva var det som gjorde at du valgte toppidrett på Videregående?

Refleksjonsspørsmål:

- Hva fikk deg til å starte med denne idretten?

- Hvorfor og når valgte du å spesialisere deg i denne idretten?

- Hva er det som gjør at du valgte å gå på toppidrettslinja?
- Hva er det beste ved å gå på idrettslinja i forhold til din idrettskarriere?
- Hva er det som gjør at du har valgt å satse både på skole og idrett samtidig?
- Hvilke utfordringer møter du og hvordan forsøker du å takle de utfordringene som kommer?
- Hvordan opplever du det å skulle prestere på både idrettsarenaen og på skolen?
- Føler du at skolen er flink på tilrettelegging for at du skal prestere på begge disse områdene?

- Føler du til tider at du må prioritere enten skole eller idrett? Hva er det viktigst for deg å lykkes med av idrett eller skole resultater?

- Hvordan gjør du dine prioriteringer mellom skole og idrett?

- Hva er det viktigst for deg å lykkes med av idrett eller skolen? Hvorfor?

- Hva er det som driver deg til å prestere? Vinne mesterskap, få gode karakterer? Etc

- Hvilke mål har du på skolen og i idretten?

- Hva betyr det sosiale for deg?
- Hvor viktig er selvbestemmelse i din hverdag? Det at du får være med på å påvirke ting som angår deg selv

- Hvor viktig er opplevelsen av mestring i både skole og idrettssammenheng?

